



Будь здоров!

ГАЗЕТА О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ,
РЕЗУЛЬТАТАХ ГОСУДАРСТВЕННОГО САНИТАРНОГО НАДЗОРА



СЕЗОН СБОРА «ДАРОВ ЛЕСА»



Дикорастущие ягоды и грибы широко используются в качестве продуктов питания населением района. В связи с сезоном массовой заготовки «даров леса» нужно помнить, что ягоды и грибы способны накапливать радионуклиды. Об этом важно знать не только тем, кто отправляется в лес, но и тем, кто приобретает дикорастущие ягоды и грибы в несанкционированных местах

уличной торговли: у магазинов, на остановках, вдоль транспортных магистралей и просто у знакомых.

Территория Минского района относится к «чистой зоне», однако, за последние годы специалистами государственного учреждения «Минский зональный центр гигиены и эпидемиологии» регистрируются единичные случаи превышения допустимых норм содержания цезия-137 в дикорастущих ягодах и грибах.

Наиболее опасным радионуклидом для человека является цезий-137. Он хорошо накапливается растениями, попадает в пищевые продукты, быстро всасывается в кишечнике и способен накапливаться в мышцах, почках, сердце, легких и печени, создавая серьезную угрозу внутреннего облучения.

Больше всего из дикорастущих ягод радионуклиды впитывают черника, клюква, голубика и брусника, а меньше всего – малина, калина и ежевика. По внешнему виду и на вкус «загрязненные радиацией» продукты ничем не отличаются от «чистых».

При переработке дикорастущей продукции необходимо знать, что:

собранные ягоды перед употреблением нужно обязательно очистить от прилипших частиц лесной подстилки, мха, почвы и несколько раз промыть в проточной воде, что уменьшает содержание радионуклидов;

при приготовлении сока, варенья (если используется только сок ягод без жмыха) содержание радионуклидов уменьшается;

сушка лесных ягод увеличивает удельную активность в 7-10 раз, т.е. пропорционально уменьшению их массы за счёт удаления влаги;

снижение содержания цезия-137 в грибах можно достигнуть путем их отваривания в течение 30-60 минут в солевой воде с добавлением уксуса или лимонной кислоты с 2-3-х кратной сменой отвара.

Убедительно рекомендуем не приобретать грибы и дикорастущие ягоды в неустановленных местах торговли и на трассах, без документов, подтверждающих безопасность этих продуктов. Дикорастущую продукцию следует покупать только в местах санкционированной торговли, где она подвергается обязательному радиационному контролю.

Таким образом, еще раз напоминаем жителям района о личной настороженности в отношении «даров леса» и о том, что наиболее оптимальный способ обезопасить себя и своих близких – это провести проверку собранных дикорастущих ягод и грибов на содержание радионуклидов! Это можно сделать в лаборатории физических факторов государственного учреждения «Минский зональный центр гигиены и эпидемиологии» на бесплатной основе по адресу: Минский район, д.Боровляны, ул.Первомайская, 16а.

РАЗОБЛАЧАЕМ МИФЫ О ТАК НАЗЫВАЕМОМ БЕЗОПАСНОМ УРОВНЕ ПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ



Д-р Lars Møller, руководитель программы "Алкоголь и запрещенные наркотики" в Европейском региональном бюро ВОЗ, отвечая на наиболее часто задаваемые вопросы об алкоголе, разоблачает мифы о так называемом безопасном уровне потребления.

Возможно ли употреблять алкоголь без вреда для здоровья?

Наверное, такой ответ не всем придется по душе, но безопасной дозы алкоголя не существует. Конечно же, есть уровень потребления, при котором риск будет достаточно невелик, однако ВОЗ не устанавливает четких значений для таких доз, поскольку фактические данные свидетельствуют о том, что для здоровья безопаснее всего не пить вообще. Алкоголь тесно связан примерно с 60 различными заболеваниями, и практически во всех этих случаях наблюдается прямая взаимосвязь между дозой и ответной реакцией организма; иными словами, чем больше человек выпивает, тем выше риск заболеть.

Действительно ли алкоголь настолько опасен?

Известно, что алкоголь вызывает рак и повышенное артериальное давление, и что каждый год множество людей получают вследствие употребления алкоголя различные травмы.

А что насчет молодежи? Им же наверняка не стоит беспокоиться сейчас, пока они еще молоды?

Напротив! Развитие мозга человека продолжается до двадцатипятилетнего возраста, и алкоголь негативно сказывается на нем. Мозг подростков особенно уязвим перед алкоголем, и, начиная пить в столь молодом возрасте, вы существенно

повышаете риск развития алкогольной зависимости впоследствии. Чем раньше человек начинает пить, тем большему вреду он рискует подвергнуться.

А красное вино разве не полезно?

Научные исследования действительно свидетельствуют о том, что лица среднего и старшего возраста, потребляющие алкоголь в небольших и умеренных количествах, подвергаются меньшему риску развития ишемических состояний (болезни сердца, инсульта и сахарного диабета 2 типа). Физическая активность и здоровое питание принесут человеку старшего возраста куда больше пользы, чем употребление алкоголя.

Я пью совсем немного. Такой ли уж ощутимой будет разница для моего здоровья, если я перестану пить совсем?

Отказ от алкоголя приводит к заметным улучшениям здоровья даже для тех, кто раньше пил алкоголь в умеренных количествах. Уже очень скоро люди замечают, что они начинают лучше спать и на следующий день чувствуют себя намного бодрее. Отказавшись от алкоголя, человеку становится проще контролировать свой вес.

ВНИМАНИЕ! МИНСКИЙ ЗОНАЛЬНЫЙ ЦГЭ ПРОВОДИТ ИССЛЕДОВАНИЕ КЛЕЩЕЙ НА ЗАРАЖЕННОСТЬ БОРРЕЛИЯМИ

Микробиологическая лаборатория ГУ «Минский зональный центр гигиены и эпидемиологии» осуществляет на платной основе исследование клещей на зараженность боррелиями. Стоимость исследования – 8,56 белорусских рублей. Исследование и выдача результатов – в течение 3-х дней. Для исследования клеща обращаться по адресу: Минский район, д.Боровляны, ул.Первомайская, 16а, кабинет № 5. Телефон для справок 505-28-31.



УКУСИЛ КЛЕЩ?

НЕ ПАНИКУЙ!
сдай клеща
на анализ
в лабораторию

ПОЧЕМУ РАСТЕТ «ПЛОХОЙ» ХОЛЕСТЕРИН

Почему растет «плохой» холестерин. Как ни банально звучит, но основная причина повышения уровня такого холестерина, – курение. Оно приводит к поражению стенок сосудов, делая их более тонкими и слабыми. "Плохой"

холестерин без труда проникает сквозь них и оседает внутри. Как результат – развитие атеросклероза (заболевание артерий).

Еще одна причина – это неумеренность в еде и ожирение. В частности, употребление в большом количестве продуктов с высоким содержанием насыщенных жиров: красного мяса, колбасы, сосисок, твердых сыров, мучных кондитерских изделий и выпечки.

Не последнюю роль в повышении уровня «плохого» холестерина играет и длительный психоэмоциональный стресс. Небольшой кратковременный стресс активизирует защитные силы организма, а вот сильный и длительный – наоборот, подрывает здоровье.

Среди других факторов, в той или иной мере способствующих повышению уровня холестерина, – малоподвижный образ жизни, злоупотребление алкоголем, наличие сопутствующих заболеваний (сахарный диабет, болезни печени и почек, артериальная гипертензия, снижение функции щитовидной железы). Помимо этого, шансы «заполучить» высокий уровень ЛПНП увеличиваются с возрастом.

Итак, что надо делать, чтобы снизить холестерин?

сдать анализы на липидный профиль. После 40 лет такое исследование специалисты рекомендуют проходить раз в год;

если курите – бросайте. Ничего, кроме вреда, это не приносит;

диета. Соблюдайте умеренность в еде. Употребляйте в пищу продукты, содержащие Омега-3 ненасыщенные кислоты. В большом количестве они есть в морской рыбе (лосось, сельдь, тунец, скумбрия, мойва) и некоторых речных (дикорастущий карп). Ешьте больше овощей и фруктов. Избегайте продуктов, в которых содержится большое количество транс-жиров (чипсы, картофель фри, фаст фуд);

двигайтесь. Желательно не реже пяти дней в неделю минимум 30 минут в день, и не забывайте о правиле 10 тысяч шагов;

если вы страдаете артериальной гипертензией, сахарным диабетом или другими заболеваниями, которые могут провоцировать высокий уровень холестерина, – соблюдайте рекомендации своего лечащего врача и принимайте назначенные препараты;

если есть избыточный вес, постарайтесь привести его в норму;

откажитесь от злоупотребления алкоголем;

избегайте стрессов.

Издается ГУ «Минский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

Выпускается за собственные средства

Распространяется бесплатно среди населения Минского района

Выходит каждый первый понедельник месяца

Наш адрес: 223053, Минский р-н, д. Боровляны, ул. Первомайская, 16а

Тел: 505 28 36, факс: 505 29 17, e-mail: minzcgie@tut.by

Наш сайт: minzchie.by.

Группа в социальной сети vk.com «На волне здоровья»

Ответственные за выпуск:

Ю.В.Митряйкина, заведующий отделением общественного здоровья

Я.С.Яковлева, помощник врача-гигиениста отделения общественного здоровья